

Temat: Temat: **Poprawiamy gibkość stosując rozciąganie statyczne i dynamiczne.**
https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4

Temat: **Ćwiczenia stabilizacyjne mięśni głębokich kręgosłupa.**

Rozgrzewka; <https://www.youtube.com/watch?v=qHHu0i2ED-I>

Ć

w

i

c

z

e

n

i

a

s

t

a

b

i

l

i

z

a

c

y

j

n

e

;

HYPERLINK "<https://www.youtube.com/watch?v=rtfCgf-Po>"

P

O

r

o

"

h